

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа п.Бор  
Афанасьевского муниципального округа  
Кировской области**

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ п.Бор

**Двухнедельное меню  
учащихся 5-9 классов  
Возрастная категория 12 лет и старше  
сезон: осень-зима**

2023г

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
120/2012	кура отварная	100	24,70	19,10	11,50	319,00	52,60	33,60	2,69	0,09	0,12	4,96
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	124	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,02	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			<b>38,94</b>	<b>33,95</b>	<b>109,57</b>	<b>896,50</b>	<b>131,37</b>	<b>89,37</b>	<b>6,16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>22,98</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>38,94</b>	<b>33,95</b>	<b>109,57</b>	<b>896,50</b>	<b>131,37</b>	<b>89,37</b>	<b>6,16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>22,98</b>
<b>ИТОГО в %</b>			<b>85</b>	<b>72</b>	<b>55</b>	<b>64</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>86</b>	<b>44</b>	<b>27</b>	<b>64</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
91/2012	азу	100	31.4	36.8	4.3	352	10.5	7.34	0.37	0.02	0.01	1.59
129/2012	картофель отварной с маслом	180/4	3.5	3.8	25	151	15.98	35.77	1.41	0.11	0.09	1.54
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	28.69	18.27	0.61	0.01	0.03	0.32
15/2012	салат из моркови с сахаром	100	1.3	0.08	10.5	45	11.48	15.88	0.3	0.03	0.03	0.96
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4	10.4	14	0.64	0.06	0.03	0
	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	6	9.2	0.46	0.03	0.02	0
<b>ИТОГО</b>			<b>41.60</b>	<b>41.33</b>	<b>96.46</b>	<b>791.40</b>	<b>83.05</b>	<b>100.46</b>	<b>3.79</b>	<b>0.26</b>	<b>0.21</b>	<b>4.41</b>
<b>ИТОГО в %</b>			<b>90</b>	<b>88</b>	<b>48</b>	<b>56</b>	<b>13</b>	<b>67</b>	<b>53</b>	<b>36</b>	<b>25</b>	<b>12</b>

**3 ДЕНЬ****завтрак**

77/2012	рыба припущенная	100	31.5	16	2.5	280	18.78	26.94	0.6	0.18	0.16	0.26
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.4	4.3	45.2	241	66.36	72.5	1.46	0.09	0.07	10.17
12/2012	салат из свежих помидор	100	0.9	4.5	4.8	64	15.74	14.78	0.71	0.05	0.03	16.91
270/2012	чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41	3.1	0.84	0.07	0	0	2.8
	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	6	9.2	0.48	0.03	0.02	0
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	10.40	14.00	0.64	0.06	0.03	0.00
<b>ИТОГО</b>			<b>41.40</b>	<b>25.44</b>	<b>91.86</b>	<b>759.40</b>	<b>120.38</b>	<b>138.26</b>	<b>3.96</b>	<b>0.41</b>	<b>0.31</b>	<b>30.14</b>
<b>ИТОГО В %</b>			<b>90</b>	<b>54</b>	<b>46</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>92</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>37</b>	<b>84</b>

**4 ДЕНЬ****завтрак**

54/2012	борщ с капустой и картофелем	250/10	2.35	8.25	13.60	137.50	50.60	25.18	1.14	0.05	0.08	8.19
105/2012	тефтели из говядины	100/60	14.25	23	19.5	342.5	37.86	34.09	1.46	0.06	0.13	2.6
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.1	6.3	41.7	268	15.53	146.91	5.03	0.22	0.13	0
279/2012	компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	6.03	3.13	0.8	0.01	0.01	1.6
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	10.40	14.00	0.64	0.06	0.03	0.00
	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	6	9.2	0.46	0.03	0.02	0
<b>ИТОГО</b>			<b>31.30</b>	<b>38.25</b>	<b>121.16</b>	<b>949.40</b>	<b>126.42</b>	<b>232.51</b>	<b>9.53</b>	<b>0.43</b>	<b>0.40</b>	<b>12.39</b>
<b>ИТОГО В %</b>			<b>68</b>	<b>81</b>	<b>60</b>	<b>67</b>	<b>19</b>	<b>155</b>	<b>132</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>34</b>

**5 ДЕНЬ****завтрак**

125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12.50	17.70	12.70	262.00	18.23	18.78	1.49	0.07	0.08	0.33
145/2012	рагу овощное	180	3	9	17.9	165	41.51	37.68	1.31	0.1	0.08	12.6
	сыр	20	4.68	6	0	74.2	200	9.4	0.12	0.01	0.06	0.32
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	105.86	12.18	0.11	0.03	0.01	0.52
0	хлеб пшеничный	25	1.90	0.27	12.42	56.00	6.50	8.75	0.40	0.04	0.04	0.00
	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	6	9.2	0.48	0.03	0.02	0
<b>ИТОГО</b>			<b>26.34</b>	<b>36.01</b>	<b>67.20</b>	<b>694.20</b>	<b>378.10</b>	<b>95.99</b>	<b>3.91</b>	<b>0.28</b>	<b>0.29</b>	<b>13.77</b>
<b>ИТОГО в %</b>			<b>57</b>	<b>77</b>	<b>33</b>	<b>49</b>	<b>57</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>39</b>	<b>35</b>	<b>38</b>
<b>ИТОГО в среднем с 1 по 5 день %</b>			<b>77</b>	<b>72</b>	<b>46</b>	<b>56</b>	<b>26</b>	<b>86</b>	<b>73</b>	<b>45</b>	<b>34</b>	<b>49</b>

**6 ДЕНЬ****завтрак**

124/2012	фрикадельки из кур	100/6	14.5	15.7	11.1	245	56.5	19.2	1.28	0.05	0.12	0.57
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.1	6.3	41.7	268	15.53	146.91	5.03	0.22	0.13	0
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2.2	4.5	10.5	91	61.3	21.34	0.8	0.03	0.05	22.7
268/2012	чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	0.26	0	0.03	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	9.00	13.80	0.69	0.05	0.02	0.00
<b>ИТОГО</b>			<b>30.84</b>	<b>27.16</b>	<b>99.54</b>	<b>759.50</b>	<b>149.09</b>	<b>210.00</b>	<b>8.23</b>	<b>0.39</b>	<b>0.36</b>	<b>23.27</b>
<b>ИТОГО в %</b>			<b>67</b>	<b>58</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>23</b>	<b>140</b>	<b>114</b>	<b>54</b>	<b>43</b>	<b>65</b>

**7 ДЕНЬ**

**завтрак**

76/2012	рыба отварная с соусом	100/40	19.00	7.90	1.40	118.00	51.00	60.90	1.10	0.10	0.15	1.62
131/2012	картофельное пюре	180	3.7	6.3	23.4	168	43.69	35.26	1.28	0.14	0.12	6.22
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.7	7.4	2.9	81	16.03	9.94	0.43	0.02	0.02	13.88
270/2012	чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41	3.1	0.84	0.07	0	0	0.52
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,48	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4	10.4	14	0.64	0.06	0.03	0
<b>ИТОГО</b>			<b>28.00</b>	<b>22.24</b>	<b>67.06</b>	<b>541.40</b>	<b>130.22</b>	<b>130.14</b>	<b>4.00</b>	<b>0.35</b>	<b>0.34</b>	<b>22.24</b>
<b>ИТОГО В %</b>			<b>61</b>	<b>47</b>	<b>33</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>56</b>	<b>49</b>	<b>40</b>	<b>62</b>

**8 ДЕНЬ**

**завтрак**

99/2012	котлета, биточек, шницель	100/40	17.25	13.88	13.88	250	31.78	26.09	1.25	0.09	0.13	1.01
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6.6	5	40	235	11.17	8.77	0.89	0.07	0.02	0
27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0.9	5.1	8.3	82	20.83	12.1	1.2	0.03	0.03	8
	компот из сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	28.69	18.27	0.61	0.01	0.03	0.32
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	10.40	14.00	0.64	0.06	0.03	0.00
<b>ИТОГО</b>			<b>28.79</b>	<b>24.39</b>	<b>109.56</b>	<b>767.40</b>	<b>102.87</b>	<b>79.23</b>	<b>4.59</b>	<b>0.26</b>	<b>0.24</b>	<b>9.33</b>
<b>ИТОГО В %</b>			<b>63</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>53</b>	<b>64</b>	<b>36</b>	<b>29</b>	<b>26</b>

**9 ДЕНЬ**

**завтрак**

56/2012	рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	12,47	18	0,68	0,06	0,05	5,36
122/2012	плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	30,8	57,67	2,6	0,1	0,2	1,9
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,48	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40	10,40	14,00	0,64	0,06	0,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>30,80</b>	<b>31,90</b>	<b>102,86</b>	<b>819,40</b>	<b>65,70</b>	<b>102,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>8,86</b>
<b>Итого в %</b>			<b>67</b>	<b>68</b>	<b>51</b>	<b>58</b>	<b>10</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>25</b>

**10 ДЕНЬ**

**завтрак**

100/201	котлета "Здоровье"	100	15.00	12.20	8.00	203.00	38.20	28.41	1.35	0.06	0.16	0.55
134/2012	капуста тушеная	180	3.9	5.9	17	136	92.35	35.33	1.36	0.06	0.07	29.66
40/2012	винегрет	80	1	1.8	5.8	44	18.58	12.92	0.54	0.02	0.02	4.14
268/2012	чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	0.26	0	0.03	0	0	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,48	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
<b>Итого</b>			<b>24,40</b>	<b>20,53</b>	<b>69,86</b>	<b>551,40</b>	<b>165,79</b>	<b>99,86</b>	<b>4,40</b>	<b>0,23</b>	<b>0,30</b>	<b>34,35</b>
<b>Итого в %</b>			<b>53</b>	<b>44</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>25</b>	<b>67</b>	<b>61</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>95</b>